

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Максим ЯРМОЛЕНКО, к.фіз.вих., доцент
Василь МАКСИМЕНКО, старший викладач

Національний університет фізичного виховання та спорту України
Київ, Україна
Національний університет «Києво - Могилянська академія»
Київ, Україна

Анотація. У статті розглядаються окремі аспекти щодо використання сучасних засобів відновлення веслярів, використання яких впливає на якість та ефективність їх спортивної підготовки.

Ключові слова: веслування на байдарках і каное, відновлення спортсменів, інноваційні засоби, тренувальні навантаження.

Вступ. Сьогоднішній розвиток веслування на байдарках і каное характеризується досить значними обсягами тренувальних навантажень, напруженням змагальної боротьби та покращенням спортивних результатів. Останніми роками в теорії та практиці розвитку циклічних видів спорту, особливо тих, які пов'язані з розвитком витривалості, все частіше піднімаються питання відновлення, так як недосконала система відновлювальних заходів заважає реалізації накопиченого тренувального потенціалу, швидкому відновленню після змагань, а також прискоренню періоду готовності спортсменів до повторних тренувальних і змагальних навантажень [1, 4].

Разом з цим, сьогодні на більшості змагань світового рівня в командному заліку можна побачити високі досягнення спортсменів національних збірних країн, які економічно та технологічно розвинені. Це пов'язано з тим, що для розробки обґрунтованої системи відновлення у конкретному виді спорту необхідні фінансові ресурси та інноваційні технології, що дозволить спортсменам в певному періоді тренувального процесу використовувати новітні засоби відновлення. Також необхідно приділяти достатньо уваги питанню урахування індивідуальних особливостей спортсменів при використанні засобів відновлення у спорті [1]. Саме тому, актуальним вбачається пошук ефективних відновлювальних заходів, які будуть використані спортсменами у веслуванні на байдарках і каное.

Мета дослідження – підвищення ефективності спортивної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное шляхом аналізу та обґрунтування доцільності використання сучасних засобів відновлення.

Завдання дослідження:

1. Обґрунтувати доцільність використання новітніх засобів відновлення в практиці спортивної підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное.
2. Проаналізувати сучасні підходи до застосування засобів відновлення веслярів.

Матеріал і методи дослідження. Аналіз і узагальнення спеціальної та науково-методичної літератури, даних мережі Інтернет щодо використання сучасних засобів відновлення у веслуванні на байдарках і каное; опитування (контингент: проведення бесід з членами основної збірної команди України щодо використання сучасних засобів відновлення та обсягів тренувальних і змагальних навантажень, стаття – чоловіча, спортивна кваліфікація: два майстри спорту України та два майстри спорту України міжнародного класу); методи педагогічного спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз проведених бесід з провідними веслярами показав, що в Україні, як і в більшості пострадянських країн, підготовка веслярів високої кваліфікації орієнтована на досить великі обсяги тренувальних та змагальних навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Орієнтовні показники тренувального навантаження веслярів високого класу за рік

№	Показники	Величини
1	Кількість тренувальних днів	255-265
2	Кількість тренувань	480-530
3	Кількість стартів	50-85
4	Кількість тренувальних днів на тиждень	5-6
5	Кількість тренувань на день	1-4
6	Кількість тренувань на тиждень	12-16
7	Обсяг веслування на воді (км)	5000-6000

Відповідно до таблиці 1, значний обсяг веслування на воді, велика кількість тренувальних занять на тиждень та значна сумарна кількість стартів на рік спонукають спортсменів, тренерів та науковців до пошуку інноваційних засобів відновлення в теорії та практиці спортивної підготовки. Саме тому, проблемі відновлення працездатності веслярів приділяється досить пильна увага [2]. Останнім часом фахівці стали більше звертати увагу на науково-медичне забезпечення підготовки спортсменів, так як відновлювальні процеси та працездатність організму напряму тісно корелюють зі спортивним результатом. Вчені [1, 3] стверджують, що до сучасних засобів відновлення веслярів після довготривалих тренувань можна віднести апаратуру, яка дозволяє збільшувати сумарну електричну активність м'язів спини, цим самим пришвидшуючи відновлення. Одним із таких засобів є Ceragem Master V4, який сприяє значному покращенню функціонального стану організму веслярів [3]. Окрім цього, автори [1, 2] рекомендують застосовувати сучасні фармакологічні засоби, які впливають на імунітет людини, нормалізують роботу окремих органів і систем, а також сприяють прискоренню обмінних та біохімічних процесів, що впливає на швидкість відновлення когнітивних і фізичних можливостей веслярів. Хоч це і не відноситься до нових засобів відновлення, проте останніми роками для веслярів стала більш доступною процедура гіпербаричної оксигенації. Вона передбачає дихання киснем або

кисневими сумішами під тиском, який перевищує атмосферний. Для реалізації цієї процедури використовують спеціальні барокамери. Автори [1, 2] відмічають, що ефективним засобом відновлення веслярів є аутогенне тренування, яке містить комплекс вправ, спрямованих на досягнення м'язової релаксації, стимуляції тепла у кінцівках, регуляцію ритму і частоти серцевої діяльності. Сьогодні стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій вплинув на особливості реалізації ідеомоторного тренування. Зараз ефективність використання цього методу значно зросла, саме через використання технології віртуальної реальності. Використання цієї технології у веслуванні на байдарках і каное є необхідною вимогою сучасної системи спортивного тренування [4]. Також у практиці спорту ця апаратура може використовуватися з реабілітаційною та лікувальною метою.

Висновки. Таким чином, проведені дослідження показали, що для досягнення високого рівня підготовленості веслярів необхідно використовувати новітні засоби відновлення. Значна кількість тренувальних та змагальних навантажень стимулюють спортсменів, тренерів і науковців до пошуку інноваційних засобів відновлення в теорії та практиці спортивної підготовки.

Зараз існує певна кількість ефективних та інноваційних засобів відновлення, які спряють покращенню процесу підготовки спортсменів у веслуванні на байдарках і каное. До них можна віднести: апаратуру, яка дозволяє збільшувати сумарну електричну активність м'язів спини; сучасні фармакологічні засоби; гіпербаричну оксигенацію; ідеомоторне тренування із застосуванням технології віртуальної реальності тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку механізмів впровадження інноваційних засобів відновлення в спортивну підготовку веслярів.

Список використаної літератури.

1. Дьяченко А. Ю. Индивидуализация периода восстановления в процессе совершенствования специальной работоспособности гребцов-спринтеров на байдарках. Житомир: Видавець О.О. Євенок. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. № 6. 2018. С. 214–215.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця. Планер. 2014. С. 353–354.

3. Ярмоленко М. А., Лахманюк Т. В., Горборуков В. М., Збанацький С. В. Використання інноваційних продуктів в підготовці кіберспортсменів. Тези доповіді V Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ. НУФВСУ. 2022. С.161–162.

4. Ярмоленко М., Шинкарук О., Максименко В. Особливості використання технології віртуальної реальності у підготовці спортсменів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. № 2. 2022. Київ. С. 145–146.